LE GOÛT DU JAPON
N°18 - Printemps 2009

# WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

## EUROPE
WEEK-END NIPPON À BARCELONE

## COURS DE CUISINE
L'ÉCOLE DE SUSHI DE WASABI

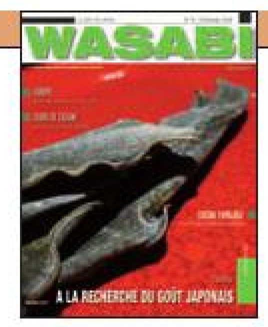
## CUISINE FAMILIALE
4 RECETTES À FAIRE À LA MAISON

dossier

Saveur

## A LA RECHERCHE DU GOÛT JAPONAIS

GRATUIT



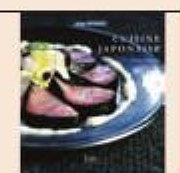

## Le goût du Japon

C'est par goût du Japon qu'il y a quatre ans, nous avons eu l'envie de créer le magazine que vous tenez entre les mains. Et c'est le goût du Japon, dans le double sens de l'expression cette fois, qu'au fil des numéros nous espérons vous faire partager.
Dans les pages qui suivent, vous constaterez, une fois encore, que la cuisine japonaise ne se résume pas aux sushis ni même au poisson. Le vrai « goût japonais » est au contraire une alchimie complexe constituée d'ingrédients aussi variés que le miso, l'algue kombu, la sauce soja, le mirin… et bien d'autres saveurs étonnantes que l'on ne trouve que rarement dans les restaurants japonais en France.
Pourtant, le goût le plus « typiquement » japonais n'est ni un légume, ni un poisson, ni une viande, ni même une sauce mais un acide aminé qu'on trouve notamment dans l'algue kombu ou la bonite séchée et, quoique en plus faibles proportions, dans le parmesan et la tomate. Le chimiste japonais qui l'a découvert au début du XX$^{e}$ siècle l'a baptisé « umami » ce qui signifie tout simplement délicieux. Son goût se distingue nettement des quatre goûts de base que sont le sucré, le salé, l'acide et l'amer au point qu'on s'accorde aujourd'hui à lui reconnaître le statut universel de « 5$^{e}$ goût ».
Mais pour les Japonais, il n'y a pas que le goût qui compte. Saviez-vous que la langue nipponne dispose, pour décrire la texture des aliments, de quelque 450 mots -principalement des onomatopées- contre « seulement » 226 pour la langue française ?
Pour vous faire partager notre goût du Japon de façon encore plus concrète, nous avons créé, au début de l'année 2009, l'école Wasabi du sushi, avec une méthode originale dispensée par des professeurs exclusivement japonais. Ouverts à tous, amateurs et professionnels, nos cours vous permettront, après seulement quelques heures de pratique, d'être opérationnel dans votre cuisine ou derrière un comptoir à sushi. Venez essayer : bonne humeur et fous rires assurés ! Tout le programme est sur notre site : www.wasabi.fr, premier site en France pour la gastronomie japonaise.


- COUVERTURE : I. **YAKA** pour Wasabi
- RÉDACTION : BRIGITTE **PERRIN,** TINKA **KEMPTNER,** LÉONOR **GRASER,** **KIMURA** ASAKO, GUILLAUME **LOIRET,** PATRICK **MANASSON,** RAPHAËLLE **MARCADAL,** KEIKO **SUMINO-LEBLANC,** JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **HIGASHIUCHI** TOSHIMASA, **MURATA** YUKIKO, DR KATHY **BONAN** (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK **DUVAL**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
**40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47**
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**
**ISSN : 1767-6142**


SOMMAIRE

































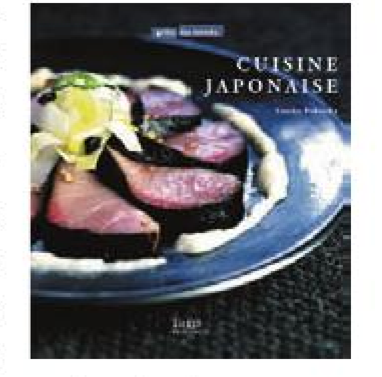


## SUSHI BAR de Hisayuki Takeuchi

Cinq ans après la parution de son premier livre, Nouvelle cuisine japonaise (éditions Agnès Vienot) dont nous avions rendu compte dans notre premier numéro, le très original Hisayuki Takeuchi publie aujourd'hui un superbe ouvrage entièrement consacré aux sushis. Attention, il ne s'agit pas d'un énième manuel prétendant vous apprendre à former les boulettes de riz ou à rouler les makis. Sushi Bar est d'abord un livre d'art qui utilise le poisson (mais aussi les légumes, les fruits…) comme s'il s'agissait d'une palette de couleurs.
Blettes, feuilles d'artichaut, fruits de la passion, racine de lotus, radis noir… Takeuchi fait appel à toutes sortes d'ingrédients inattendus pour renouveler l'art du sushi et créer des goûts nouveaux. Il n'hésite pas non plus à transgresser la sacro-sainte règle qui veut que le riz soit servi blanc, le teintant d'un joli rouge avec du… vinaigre de framboise. Chaque plat est décrit dans tous les détails et chaque étape fait l'objet d'un véritable petit film photographique.
Les magnifiques photographies de Patrick Aufauvre et les textes subtils d'Elisabeth Takeuchi, épouse de l'artiste, rendent justice à ce cuisinier atypique qui poursuit son chemin sans se préoccuper des écoles et des chapelles. **Editions Minerva, 280 p. 39 euros.**

## CUISINE JAPONAISE
de Yasuko Fukuoka

Voici encore un livre assez surprenant et novateur pour bousculer quelques idées reçues sur la cuisine japonaise. Première idée battue en brèche : cuisine japonaise = poisson cru. Les 9/10e des recettes présentées ici utilisent de la viande, du poisson et des légumes grillés, mijotés, bouillis... Vous trouverez même une recette de « sushis au poisson cuit » ! Deuxième idée reçue balayée ici : la cuisine japonaise n'est pas inventive. De très nombreux plats détaillés dans ce livre font preuve, au contraire, d'une grande audace gustative. Citons au hasard l'espadon teriyaki à l'orange ou le sashimi de poisson sauce pêche…




Chaque plat est très bien expliqué et on trouve, au bas de chaque page, l'apport nutritionnel du plat ainsi qu'une « astuce santé » pour apprécier sans culpabiliser !
On n'est pas étonné d'apprendre que l'auteur, une Japonaise qui vit en Angleterre, fut une concertiste de renom international avant de se consacrer à la gastronomie avec un égal succès. L'introduction vous apprendra beaucoup de choses sur la cuisine japonaise rappelant qu'en plus d'être saine, celle-ci est un « festin pour les sens et l'esprit ».



## Recette du **Daikon en sauce au poulet**

**Le daikon doucement mijoté dans le bouillon est un plat végétarien japonais traditionnel. Il est ici interprété dans une recette moderne, furohuki daikon tori soboro kake, avec une sauce à la viande et des feuilles de filo croustillantes. Choisissez un daikon avec une partie centrale charnue de 20 cm de long.**



Ingrédients : un morceau de kombu de 2,5 cm de côté (1 gros daikon, pelé et coupé en tronçons de 5 cm de long), ▮ 1 c. à s. de riz blanc non cuit, ▮ 10 cl de saké, ▮ 200 g de blanc de poulet sans peau ni os, émincé, ▮ 5 cm de gingembre frais, pelé et finement haché, ▮ 10 cl de miso blanc ou jaune, ▮ 50 g de noix finement hachées, ▮ 2 feuilles de pâte à filo de 30 cm de côté chacune, ▮ 2 c. à c. de mayonnaise, ▮ 1 c. à c. de lait, ▮ 1/2 feuille de nori coupée en fines languettes.

Préparation : Mettez le kombu dans une casserole à fond épais et posez les tronçons de daikon par-dessus. Couvrez d'eau, ajoutez le riz et portez à ébullition. Baissez aussitôt le feu et laissez mijoter à découvert pendant 30 minutes. Prenez une brochette pour vérifier si le daikon est cuit à cœur en le piquant, puis laissez -refroidir ▮ Versez le saké dans une autre casserole et faites-le bouillir. Ajoutez le poulet émincé et le gingembre, faites cuire en remuant sur feu modéré. Lorsque le liquide est presque entièrement évaporé, ajoutez le miso et les noix, puis mélangez intimement. ▮ Repliez les feuilles de filo pour obtenir 16 petits carrés. Ils doivent être plus grands que les morceaux de daikon. Mélangez la mayonnaise et le lait, puis badigeonnez les carrés de filo avec ce mélange. Parsemez-les ensuite avec les languettes de nori et superposez les carrés de filo les uns sur les autres, quatre par quatre environ. Posez-les sur la plaque du four légèrement huilée et faites-les cuire sous le gril jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Laissez-les refroidir. ▮ Posez un tronçon de daikon sur chaque assiette, garnissez-les de sauce au poulet, posez les carrés de filo croustillants dessus et servez aussitôt.

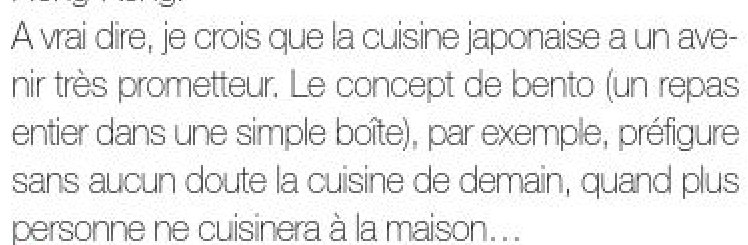
# Yoshi
## Le premier restaurant japonais de
# Joël Robuchon

**Joël Robuchon, le chef le plus étoilé du monde, a créé la surprise en ouvrant, en décembre dernier, son premier restaurant japonais à Monaco. Le 28 février, il était, avec Hirohisa Koyama, l'invité de la Maison de Culture du Japon à Paris. Nous sommes allés l'entendre parler de la cuisine japonaise et vous présentons ses propos sous la forme d'une interview… virtuelle**



**Pourquoi avoir créé un restaurant japonais à Monaco ?**

Si j'ai créé un restaurant japonais à Monaco c'est parce que je sais qu'il y a là-bas des gens qui ont l'habitude de voyager et sont donc ouverts aux cuisines du monde. De plus, la cuisine japonaise a un côté diététique qui est tout à fait dans l'air du temps au point que, dans les pays occidentaux, les sushis sont en passe de détrôner la pizza. A Las Vegas, dans l'immeuble MGM, le restaurant le plus fréquenté est de loin le « Shibuya ». Et ce succès se vérifie partout dans le monde : à Londres, à New-York et même à Hong-Kong.



A vrai dire, je crois que la cuisine japonaise a un avenir très prometteur. Le concept de bento (un repas entier dans une simple boîte), par exemple, préfigure sans aucun doute la cuisine de demain, quand plus personne ne cuisinera à la maison…

**Quel type de cuisine japonaise avez-vous imaginé pour le Yoshi ?**

Il y a trois grandes catégories de cuisine japonaise : celle qui est basée sur un seul un plat comme les tempuras, les nouilles ou les sushis ; il y a, bien sûr, la cuisine traditionnelle kaiseki ; et il y a, enfin, la cuisine japonaise moderne qui s'est enrichie des influences étrangères comme celle que pratique Tetsuya, à Sydney.

J'ai voulu rester proche de la cuisine kaiseki mais en l'adaptant au goût français. Car je pense qu'au fond, la vraie cuisine kaiseki n'est pas exportable. Il y a certains goûts, notamment les goûts trop fermentés, ou encore certaines textures, comme le gluant, par exemple, que les Français n'apprécient pas.

C'est la raison pour laquelle j'ai choisi un chef, Takéo Yamazaki, qui a travaillé 14 ans à mes côtés, au Château restaurant de Tokyo et a participé à l'ouverture de l'Atelier. C'est quelqu'un qui n'a jamais pratiqué la cuisine japonaise traditionnelle. En même temps, je voulais faire découvrir le vrai goût japonais et proposer une cuisine à la fois inventive et simple à l'image de cette tombée d'épinards au wasabi frais qu'on sert là-bas.

**Depuis combien de temps fréquentez-vous le Japon et sa cuisine ?**

Je vais au Japon depuis 1976 quatre fois par an pour une semaine environ. C'est un pays que j'aime et dont j'apprécie la cuisine qui est très axée sur le produit, un produit toujours de saison. J'ai toujours été très impressionné par la présentation de la cuisine japonaise : dépouillée et asymétrique et qui, surtout, est conçue pour le client alors que la cuisine française, façon Escoffier, est présentée pour être admirée par toute la table…

**Que ressentez-vous lorsque vous dégustez de la cuisine japonaise ?**

J'apprécie énormément la subtilité, le dépouillement de cette cuisine. Récemment, je suis allé, avec le critique gastronomique du Figaro, François Simon, manger des sushis chez Jiro à Tokyo. C'est un homme de plus de 80 ans qui a obtenu, à juste titre, 3 étoiles au Michelin alors que son restaurant est coincé dans la gare de Ginza et qu'il faut sortir pour aller aux toilettes...

Quand je regarde Jiro couper son poisson, lui donner cette légère courbure avec son couteau, c'est pour moi un spectacle aussi beau que d'aller admirer un tableau au Louvre…

Quant à François Simon, qui est, on le sait, un critique assez difficile, il en avait presque les larmes aux yeux… ■

# Le Japon passe à l'est

**Deux nouveaux restaurants ont ouvert dans le quartier Oberkampf**





Il semble révolu le temps où les "vrais" japonais se pelotonnaient peureusement dans le quartier de l'Opéra et où l'on pouvait être certain que, passée la rue Sainte-Anne, il ne pouvait s'agir que de Chinois ayant simplement remplacé nems et canard laqué par sushis et yakitoris.

Nous avons testé coup sur coup, dans les 3e et 11e arrondissements de Paris, deux restaurants qui, même s'ils ne sont pas à 100% nippons, proposent chacun dans son style, une cuisine dont le goût "authentiquement" japonais est indiscutable.

Commençons par le meilleur des deux : Kagayaki. Madame est Japonaise (mais ne cuisine pas) tandis que Monsieur est Chinois d'origine mais a vécu plusieurs années au Japon où il a appris le teppanyaki, la cuisine sur plaque chauffante qu'il a adaptée à sa façon et au goût du public français.

Parmi les must : le foie gras grillé sur la plaque (18 euros) qui est proposé en entrée mais peut parfaitement, accompagné d'un bol de riz, faire l'essentiel de votre repas. Les Saint-Jacques, gentiment caramélisées d'un filet de soja sont également un petit régal. Ne vous fiez pas au décor qui évoque, justement ces "faux japonais" de banlieue (c'est sûr que comme dîner romantique on fait mieux) et concentrez-vous sur l'assiette (ou sur les gestes précis et élégants du chef qui cuisine devant vous) pour apprécier comme il se doit cette cuisine simple et chaleureuse.

Selon la serveuse de Kyobashi (version début du repas), le chef, caché au fond de sa cuisine, est vraiment japonais mais il faut croire qu'il change de nationalité en cours de route car au moment du dessert, la même serveuse nous confie que "même les Japonais ne cuisinent pas aussi bien que M. Liu !" Si vous y comprenez quelque chose, lancez-vous illico dans la critique gastronomique !

Le fait est que, même à midi, Kyobashi sert des plats comme on en trouve dans les petites cantines de quartier à Tokyo comme le poisson simplement grillé (maquereau, chinchard ou sardine) et arrosé d'un filet de citron (12,50 €) ou le domburi (bol de riz) de poulet pané recouvert d'oeuf et d'oignon (12,50 € également).

Nous comptons bien cependant revenir le soir car si l'on en croit la carte, c'est au dîner que l'on peut vraiment évaluer les talents culinaires de M. Liu qui propose un menu « découverte de la gastronomie japonaise » à 55 euros ainsi que des nabe aux fruits de mer (65 € pour 2) et du sukiyaki (55€/2). On vous en reparle dès qu'on l'a (re) testé. ■

**Kagayaki,** 79 bd. Beaumarchais, Paris 75003. Tel. : 01 48 87 61 88. F. lundi.
**Kyobashi,** 11 rue Saint-Maur, Paris 75011. Tel. : 01 53 36 73 34

# Yuki & Vini

**Premier "snack" japonais à Paris**

C'est le 1er octobre dernier que Yuki a pris possession d'un ancien bar à vins traditionnel pour en faire le premier "snack japonais" de Paris. Au Japon, les snacks, contrairement aux izakaya, sont toujours tenus par des femmes.
Originaire de la région de Shizuoka où elle tenait un établissement semblable, cette jolie mama san (c'est ainsi qu'on appelle, au Japon, les propriétaires de bars car les clients peuvent se confier à elles comme à une mère) d'une trentaine d'années a décidé, quasiment du jour au lendemain, de transposer à Paris son petit univers typiquement nippon en y ajoutant la dimension du vin pour, espérait-elle, séduire la clientèle française.
"En réalité, je me suis rendue compte que les Français boivent



assez peu dans mon bar. En tout cas, ce sont toujours les Japonais qui prennent les bouteilles les plus chères !". Ces mêmes Japonais, qui constituent pour l'instant encore 90% de sa clientèle, consomment également du shochu (alcool de pomme de terre) ou du whisky Nikka coupé d'eau en faisant mettre leur nom sur leur bouteille comme au Japon. On vient donc avant tout chez Yuki & Vini pour boire entre amis mais aussi pour écouter de la musique (une chanteuse japonaise se produit en "live" trois fois la semaine) et, accessoirement, pour déguster de petits plats typiquement nippons comme les oden (sorte de pot au feu) ou le niku jaga, délicieux mélange de viande bouillie et de pommes de terre. Si vous ne choisissez pas un grand cru (mais la tentation est grande car la carte des vins est vraiment impressionnante) vous vous en tirerez pour une trentaine d'euros par personne en dégustant 5 à 6 petits plats et pourrez, pour le même prix prendre votre première leçon de Japonais. Yuki, aussi incroyable que cela puisse paraître, ne parle pas (encore) un traitre mot de notre langue... Mais que cela ne vous arrête pas ! Derrière son bar, la mama est suffisamment pro pour vous le faire oublier. ■

**Yuki & Vini,** 3 rue d'Alençon, Paris 75014.
Tél. : 01 42 22 39 77. Ouv. Le soir de 20h à 2h. F. Dimanche.

---

# Oto-Oto

**Le groupe Ramla ouvre à Paris son premier restaurant européen**

Ouvert le 1er décembre dernier par le groupe japonais Ramla (120 établissements au Japon dont le célèbre Nichigekka Oto-Oto de Ginza), Oto-Oto se classe d'emblée parmi les très grandes tables nipponnes annonçant une cuisine "traditionnelle de luxe". Comme au Japon et c'est bon signe, la carte est des plus réduites puisqu'on n'a le choix qu'entre deux menus : le menu "Oto de rencontre" à 48 euros et le menu "Oto d'amitié" à 78 euros (il est vrai que l'amitié n'a pas de prix !). L'avantage, c'est que tout est compris hormis les boissons, bien sûr, et qu'on n'a pas à se donner la peine de choisir.
Pour notre première visite (mais il y en aura d'autres car les menus varient en fonction des saisons), nous avons opté pour le menu de rencontre qui comprenait un amuse-gueule, un assortiment de 3 entrées, un mini sushi, un assortiment de tempura, un plat du jour (ce jour-là un généreux et fort croustillant poulet teriyaki, une soupe, un bol



de riz (servi à la fin comme cela se fait au Japon) et un dessert.
Tout est délicat, magnifiquement présenté dans une vaisselle de grande classe et servi par une escouade de serveuses 100% japonaises expliquant à grand peine ce qu'il y a dans l'assiette. Mais la gentillesse et le professionnalisme compensent largement le manque d'aisance en français. Quant au décor, c'est un mélange plutôt réussi de cave de Saint-Germain et de mobilier tendance : tabouret en skai jaune pour le bar à l'entrée, chaises et banquettes rose fluo pour la salle. Toutes les bières japonaises sont disponibles (dont plusieurs à la pression). Belle carte des vins et sakés. Allez-y pendant que c'est encore une adresse un peu secrète car elle ne va pas le rester longtemps ! ■

**Oto-Oto,** 6 rue du Sabot, Paris 75006 (juste à côté d'un autre japonais, Yaki Japo). Tel. : 01 42 22 21 56. F. dimanche.



© Raphaelle Marcadal

PAR KIYOSHI AIBA

# La cuisine japonaise **facile**

## Chinchard vinaigré (shime aji)



Pour 2 personnes :

**Ingrédients :**

1 filet de chinchard
4 crevettes cuites
1/4 de concombre
3 pincées d'algues wakamé
vinaigre de riz
10 cl de sanbaizu

**Préparation : (environ 20 minutes)**

▮ Saler le chinchard des deux côtés et laisser reposer 10 minutes. Mettre le wakamé (sec) dans de l'eau et laisser gonfler 10 minutes.

▮ Pendant ce temps, émincer le concombre en fines tranches, saler et laver et faire sortir l'eau en le malaxant dans la main.

▮ Décortiquer les crevettes.

▮ Préparer la sauce sanbaizu en mélangeant vinaigre et eau à parts égales et en ajoutant une cuillerée de mirin et une cuillerée de sauce soja claire (utsukuchi shoyu). Y laisser tremper le concombre, le wakamé et les crevettes pendant quelques minutes.

▮ Laver le chinchard et l'essuyer avec un Sopalin avant de le laisser macérer une dizaine de minutes dans du vinaigre de riz. Une fois qu'il a changé de couleur, le couper en morceaux de 2cm de large environ.

▮ Dresser sur un plat comme sur la photo.



## Saumon teriyaki (shake teriyaki)





Pour 2 personnes :

**Ingrédients :**

2 filets de saumon
8 c.s. de Mirin
8 c.s. de sauce soja
3 c.s. de sucre en poudre
1 petit verre de saké japonais

**Préparation : (environ 15 minutes)**

▮ Préparation de la sauce : mélanger le mirin, la sauce soja et le sucre et faites réduire à petit feu de 30% environ.

▮ Faire ensuite revenir le saumon quelques minutes de chaque côté dans une poêle bien chaude légèrement enduite d'huile. A la fin de la cuisson de la 2e face, arrosez de saké et faites flamber. Ajoutez ensuite la sauce teriyaki et laissez cuire quelques secondes en retournant le saumon pour imprégner également de sauce la première face. Bien surveiller car cela caramélise très vite…





DÉSORMAIS, VOUS TROUVEREZ DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI QUATRE RECETTES DE CUISINE FAMILIALE PROPOSÉES PAR KIYOSHI AIBA, LE CHEF DU ZEN À PARIS. IL S'AGIT DE PLATS DE TOUS LES JOURS QUE LES JAPONAISES FONT À LA MAISON AVEC CE QU'ELLES TROUVENT DANS LE FRIGO. ICI, PAR EXEMPLE, VOUS POURREZ REMPLACER LE CHINCHARD PAR DE LA SARDINE OU DU MAQUEREAU, LE THON PAR DU SAUMON, LE SAUMON PAR DU POULET OU DU PORC… ET FAIRE VARIER LES ACCOMPAGNEMENTS. ET SI VOUS VOULEZ UNE DÉMONSTRATION EN « LIVE », POURQUOI NE PAS VOUS INSCRIRE À L'UN DES COURS QUE PROPOSE WASABI EN VOUS RENDANT SUR WWW.WASABI.FR… (VOIR REPORTAGE P. 10)

## **Thon mi-cuit au miso** (maguro nuta)



Pour 2 personnes :

**Ingrédients :**

2 ciboules thaïes
10 grammes d'algues wakamé (sec)
1 filet de thon de 2-3 cm d'épaisseur
3 c.s de saikyo miso (miso doux)
2 c.s. de vinaigre de riz

**Préparation : (environ 20 minutes)**

- Mettre les algues wakamé à tremper une dizaine de minutes.
- Passer la ciboule quelques secondes dans l'eau bouillante afin de la ramollir et l'aplatir en utilisant une baguette ronde par exemple puis couper des bâtonnets de 4 à 5 cm.
- Plongez le filet de thon quelques secondes dans un litre d'eau bouillante salée, juste le temps que l'extérieur blanchisse (mais l'intérieur ne doit pas cuire). Plongez le immédiatement dans l'eau glacée afin d'arrêter la cuisson. Coupez le filet en cubes et déposez ceux-ci sur les algues puis ajouter la ciboule et nappez avec le mélange miso-vinaigre.







## **Bœuf grillé aux légumes** (yakiniku don)



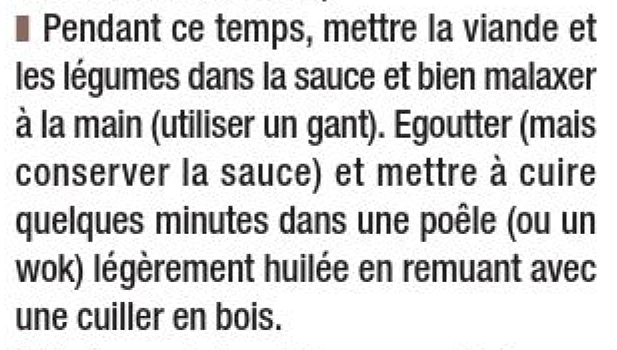
Pour 2 personnes :

**Ingrédients :**

300 grammes de faux-filet (ou d'entrecôte) de bœuf coupé en fines tranches.
1/2 poivron rouge et 1/2 poivron vert coupés en lamelles
1/2 oignon coupé en lamelles
1/2 poireau coupé en lamelles
Sauce : mélanger 8 c.s. de sauce soja, 3 c.s. de sucre, 2 c.s. de mirin, 2 c.s. de saké, 2 c.s. d'huile de sésame, poivre, piment rouge (une pincée) et, selon les goûts, ail en poudre (1 pincée).
150 grammes de riz japonica.

**Préparation : (20 minutes)**

- Après l'avoir bien lavé et séché, faire cuire le riz à la japonaise (c'est-à-dire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes dans 110% d'eau).



- Pendant ce temps, mettre la viande et les légumes dans la sauce et bien malaxer à la main (utiliser un gant). Egoutter (mais conserver la sauce) et mettre à cuire quelques minutes dans une poêle (ou un wok) légèrement huilée en remuant avec une cuiller en bois.
- Tapisser le fond d'un grand bol avec du riz et disposez la viande et les légumes part dessus. Ajouter un peu de sauce et parsemez de graines de sésame. Selon les goûts, vous pouvez placer, sur le côté, un peu de gingembre rose coupé très fin (beni shoga).







COURS DE SUSHI

# Mon premier **chirashi**

**QUOI DE MIEUX, PAR UN DIMANCHE APRÈS-MIDI PLUVIEUX, QUE DE S'ESSAYER À L'ART DU SUSHI ? A DEUX PAS DU PARC DES BUTTES-CHAUMONT, LA RUE DE MOUZAÏA, BORDÉE D'ARBRES, DE JARDINETS BOISÉS ET DE RUELLES PENTUES RÉSERVÉES AUX PIÉTONS, EST UN VÉRITABLE HAVRE DE PAIX. C'EST AU NUMÉRO 40, AU REZ-DE-CHAUSSÉE D'UNE VILLA ENTOURÉE DE VERDURE, QUE L'ON SE RETROUVE POUR APPRENDRE, AUTOUR D'UN GRAND CHEF JAPONAIS, LES RUDIMENTS DE LA PRÉPARATION DU RIZ ET DE LA DÉCOUPE DU POISSON.**

Par Léonor **GRASER**

Une douzaine d'amateurs de poisson cru, trentenaires en tablier, écoutent avec attention les conseils de maître Sakaguchi, chef-sushi du restaurant Hanawa, l'un des meilleurs de la capitale. Pour le prix d'un repas, ils vont pouvoir, comme moi, faire leurs premiers pas d'*itamae* (chef sushi en japonais) et déguster, en prime, leur préparation.



Entre les trois cours proposés (voir renseignements pratiques ci-dessous), j'ai opté pour le *chirashi* car dans ce cours, on apprend également la cuisson et l'assaisonnement du riz à sushi et surtout l'omelette japonaise, le "dessert" du sushi. Le *chirashi* semble facile à préparer (a priori de simples lamelles de poisson cru posées sur du riz vinaigré), mais je vais découvrir que, dans la pratique, cela n'a rien d'évident.

Pendant que le riz repose tranquillement avant cuisson, le chef nous propose de commencer par l'omelette japonaise. Si mettre la bonne dose de sucre et de sel ne me pose pas trop de difficultés c'est en revanche une autre paire de manche que de cuire l'omelette par couches successives dans une poêle carrée, instrument indispensable pour la réaliser dans les règles de l'art ! « Je ne sais pas si j'arriverai à la retourner avec des baguettes ! » s'inquiète déjà Roxane, ma voisine. Un peu plus tard, autour de la daurade et du saumon, les premières questions fusent : « Où trouve-t-on du bon poisson à Paris ? Comment reconnaître qu'il est bien frais ? » On s'échange bons plans et adresses. Et quand le chef aiguise son couteau, on ajuste ses lunettes pour ne rien rater de la découpe du poisson, très technique. Le couteau du *sensei* (professeur) semble glisser gracieusement dans la chair



*L'art de disposer le poisson dans le bol.*

## **Renseignements** pratiques

**3 cours différents sont proposés, tous dispensés par des chefs japonais :**

### Cours amateurs

**Sushi 1 :** cuisson et assaisonnement du riz, omelette japonaise, découpe d'une daurade, de filets de saumon et de thon. Préparation d'un assortiment *chirashi*.

**Sushi 2 :** cuisson et assaisonnement du riz, découpe de lamelles de saumon, de thon et de daurade. Technique des *nigiri* (boulettes de riz). Soupe miso. Préparation d'un assortiment de sushi.

**Sushi 3 :** Technique des *maki* et *maki* californiens à base de saumon, thon, avocat et œufs de saumon.

### Cours professionnels

Un à deux mercredis par mois, Wasabi propose une formation intensive de 6h destinée à toute personne souhaitant apprendre les différentes techniques du poisson cru à un niveau professionnel. **Pour tous rens : www.chef-sushi.com**

**Prix des cours amateurs :** 55 euros/cours ou 150 euros/3 cours.
**Prix des cours professionnels :** 185 euros.
**Pour réserver un cours : www.wasabi.fr ou 01 42 08 50 47**

sans rencontrer le moindre obstacle. Ca a l'air simple comme bonjour… jusqu'au moment où c'est mon tour et là, ça se complique nettement : la main incertaine, je lève mon premier filet singulièrement moins esthétique (et beaucoup moins épais !) que celui du professeur. Le second, supervisé par le Maître, est nettement plus réussi. Pour enlever la peau, m'explique-t-il, il suffit de positionner la lame du couteau et de tirer. Plus facile à dire qu'à faire… « Mais ça glisse, ce truc ! », s'esclaffe ma voisine. Munie d'une grosse pince à épiler, j'enlève à présent une à une les arêtes du saumon. Une épilation, en un peu plus rustique ! Sous le regard bienveillant de maître Sakaguchi, chacun tente, tant bien que mal, de ne pas trop massacrer son malheureux bout de poisson.



L'étape suivante est peut-être la plus importante : la cuisson du riz. Saviez-vous qu'on n'utilise pas n'importe quel riz (Japonica exclusivement), qu'on doit le laver sans le « casser », puis le cuire sans jamais soulever le couvercle de façon à le laisser absorber toute la vapeur après cuisson… L'inquiétude se lit dans les regards de ceux qui pensaient que faire du riz était un jeu d'enfants. « Mais alors je dois écouter le bruit de la casserole pour savoir si c'est prêt ? » demande Justine à qui l'on conseille d'acheter plutôt un auto-cuiseur.

Presque deux heures ont passé : le riz est vinaigré, sucré, salé, aéré, reposé ; les lamelles de poisson, plus ou moins régulières, sont prêtes à être disposées. Chacun décore son bol de riz selon son inspiration : algues nori, sésame, gingembre et poissons de toutes les couleurs. La crevette qui ne tient pas debout déclenche des fous rires, les œufs de saumon glissent au fond du bol... Allez savoir pourquoi, le chirashi de Françoise a des airs de faux Picasso tandis que celui de Marc est digne des plus belles tables japonaises…

Certains prennent des photos de leur œuvre avant de les déguster avec un thé vert. Antonin, lui, demande qu'on lui emballe son *chirashi* : il veut absolument le montrer à sa femme qui lui a offert le cours et qui l'attend avec impatience à la maison. Tous les autres, mis en appétit par toute cette préparation, semblent pressés de goûter. « Hummmm ! Le riz est parfait, se réjouit Louise, bien meilleur qu'au restaurant… » Idem pour le poisson, ultra frais. On parle cuisine en se promettant d'aller bientôt visiter le Japon tandis que Tony, en bout de table, met de l'ordre dans ses notes : il n'a pas un instant à perdre : il a invité des amis à dîner dès le lendemain et compte bien se surpasser. ■

# A la recherche du **vrai goût japonais**

**Lorsque j'ai su que je devais écrire un article sur le goût de la cuisine japonaise, je n'ai pas tout de suite compris dans quel piège j'étais tombée. J'ai commencé à inscrire sur mon petit carnet quelques aliments-clé : algue kombu, thé vert, sauce soja, misô, dashi, saké… Avant de réaliser qu'aucun d'entre eux ne pouvait, à lui seul, symboliser ce fameux « goût du Japon », que prétend cerner, au fil des numéros, votre magazine préféré. Il fallait donc tout reprendre à zéro.**

Par Raphaëlle ***Marcadal***

Première interview, premier indice. « Le goût japonais est discret et léger. Notre cuisine est à la fois simple et raffinée, m'explique Setsuko Shoai-Tehrani, responsable des étudiants japonais de l'école culinaire Le Cordon Bleu. « Contrairement à la cuisine française qui, en utilisant la crème ou le beurre, manipule les aliments, la cuisine japonaise cultive le goût de l'authentique et cherche avant tout à mettre en avant la saveur de chaque ingrédient », poursuit-elle.

Je note, toujours sur mon petit carnet : authenticité, légèreté, subtilité. Mais cela ne suffit pas à définir ce goût « japonais » si particulier qu'on reconnaît pourtant dès la première bouchée.

Je décide de revenir à mes classiques et notamment à la classification des quatre saveurs primaires du physiologiste allemand Adolph Fisck, découvertes au 19ème siècle : le sucré (comme le saccharose), le salé (comme le chlorure de sodium), l'amer comme la quinine et l'acide comme le citron. Je consens à rajouter sur ma liste le fameux « umami », cinquième goût découvert par un scientifique japonais en 1908 pour définir le savoureux comme les glutamates (voir p. 16).



*Le misô : l'un des goûts de base de l'alimentation japonaise.*

Selon Mme Shoai-Tehrani, « la cuisine japonaise est très souvent aigre-douce, avec un mélange sucré salé qui donne une douceur au palais ».

Je rajoute « douceur » sur mon carnet.

Et le sel alors ? « La cuisine japonaise est très salée n'est-ce pas ? » , demande-je, sûre de moi, à mon interlocutrice. « Heu, vous savez, les Japonais mangent beaucoup moins salé que les Français. Nous nous en apercevons au Cordon Bleu car nos professeurs disent toujours à nos apprentis japonais que leurs plats manquent de sel », me ré-



La touche nipponne : le mélange sucré-salé qui donne une douceur au palais.

pond-elle. Pour une surprise, c'est une surprise ! Et la fameuse sauce de soja, assaisonnement fétiche des Japonais, ce n'est pas du sel peut-être ? Et quid du misô ? Soudain, la lumière jaillit ! Eurêka ! Ce goût commun au *shôyu* et au *misô*, ce n'est pas le goût du sel mais celui de la fermentation.

Je sens que je suis sur la bonne piste.

En effet beaucoup d'aliments japonais sont fermentés, qu'il s'agisse du *shôyu*, du *misô*, du *nattô*, ou du saké. L'agent de fermentation utilisé s'appelle le *koji*, un champignon de la famille des Aspergillus. L'avantage de la fermentation est qu'elle renforce la saveur des aliments et accroît leurs valeurs nutritionnelles tout en les rendant moins périssables. Pionniers dans la culture des microorganismes, les Japonais se sont inspirés des méthodes ancestrales des Chinois pour conserver les aliments. Ainsi, bien avant l'invention du réfrigérateur, ils conservaient le poisson dans du vinaigre et du riz. Ce n'est qu'au milieu de l'ère Edo (1603-1867) qu'ils eurent l'idée de

manger le riz en même temps que le poisson. Les sushis étaient nés !

La culture du *koji* peut se faire avec des fèves de soja, du riz, de l'orge ou d'autres céréales. Pour fabriquer le *misô*, les fèves de soja sont cuites à la vapeur, salées et broyées avant d'être mélangées au *koji*. Le jeune *misô* ainsi obtenu est mis à fermenter pendant des mois, voire une année entière. Idem pour le *shôyu*, fabriqué à partir de fèves de soja et de blé auquel on rajoute le *koji*. Le moult qui en résulte, appelé *moromi*, est laissé à fermenter pendant plusieurs mois. Pour Miya Keiichiro, fabricant de *shôyu*, le secret de la réussite réside dans « l'achèvement d'un équilibre parfait entre parfum délicat et saveur douce ». Cet autre indice d'une correspondance entre le goût et l'odorat me semble une piste d'autant plus intéressante qu'au départ, l'usage du *misô* permettait de diminuer les odeurs un peu fortes des viandes ou des poissons tout en relevant le goût des plats.

Une fabrique de shôyu sur l'île de Shikoku.



On peut dire qu'on n'a pas « senti » le goût du Japon si l'on n'a jamais humé le *dashi* qui sert de base à tous les consommés. Il en existe de nombreuses variétés mais pour les gourmets, « l'authentique *dashi* » est obtenu à partir d'algue kombu et de de flocons de bonite séchée (*katsuoboshi*), ces fameux copeaux qui accompagnent également les *okonomiyaki* (sorte de crèpe japonaise). Le goût unique de ce poisson séché réside dans son mode de fabrication et dans sa… moisissure ! En effet celle-ci permet de décomposer le gras du poisson et de créer les acides aminés qui donneront au produit sa saveur particulière mi fumée, mi séchée. La moisissure permet également d'éliminer toute trace d'humidité dans la chair du poisson lui conférant ce fini sec et dur qui fait sa célébrité. Aliment le plus dur au monde, le *katsuoboshi* ressemble à un morceau de bois lorsqu'il est séché.

Autres aliments fermentés « made in Japan », les *tsukemono*, sortes de « pickles » japonais fabriqués à partir de légumes saumurés, qui accompagnent le sempiternel bol de riz blanc servi avec la soupe *misô*. La saumure est obtenue à partir d'une pâte de son de riz salé que l'on fait fermenter et qui dégage un goût fort d'acide lactique. Les plus connus sont les *tsukemono* de *daikon*, ce gros radis blanc, importé de Chine il y a plus de 1300 ans et largement utilisé dans la cuisine nippone.

Ce n'est pas parce que les Japonais raffolent des produits fermentés qu'ils font l'impasse sur la fraîcheur des aliments. C'est même, chez eux, une véritable obsession au point que certains restaurants ne conçoivent pas de servir un poisson qui ne bouge pas dans l'assiette !

« La première fois que je me suis rendu au Japon il y a une dizaine d'années, j'ai été séduit par la qualité de ses produits. Le Japon m'a appris le goût de l'authentique », explique Harris Salat[1], journaliste gastronomique américain, passionné de cuisine japonaise. « Mon expérience de la cuisine japonaise me fait apprécier les plats les plus





En haut : la seiche fermentée. En bas, un plateau de tsukemono, légumes fermentés, qu'on sert avec la soupe miso.

## Etes-vous plutôt **neba neba** ou shaki shaki **?**

**Créatrice du site cuisine-japonaise.com, Yukiko Murata se désole qu'il existe si peu de mots, en français, pour décrire non pas le goût mais la texture des aliments**

Lorsque je présente aux Français un aliment typiquement japonais, je trouve rarement le mot juste pour exprimer sa texture, c'est-à-dire ce qu'on ressent quand on le mâche ou qu'on le croque. Au Japon, on définit toujours les aliments non seulement par leur goût et leur odeur mais aussi par leur texture. En 2005, une chercheuse japonaise a dénombré pas moins de 450 mots pour exprimer la texture des aliments. (Les Français utilisent 226 mots tandis que les Finlandais, il est vrai peu connus pour leur gastronomie, n'en ont que 71.) La plupart de ces mots sont des onomatopées qui ont un fort pouvoir évocateur. Ainsi, *shaki-shaki* évoque, aux oreilles japonaises, la fraîcheur des salades, des racines comme le lotus, la bardane, le radis blanc, ou encore celle de l'asperge. *Hoku-hoku* s'emploie pour dire la sensation qu'on éprouve quand on croque une pomme, une patate douce, du potimarron ou des haricots. *Shiko-shiko* est un mot souvent utilisé pour les nouilles (udon, soba, ramen) tandis que *mochi-mochi* évoque la douce mollesse de la mie de pain. *Néba-néba* est réservé aux aliments gluants comme le *nattô*, le *tororo* (igname) ou le gambo ce qui est pratiquement le contraire de *kari-kari* qui sied parfaitement aux amandes grillés ou au concombre japonais.

Mais si vous voulez vraiment frimer dans un dîner nippon, commandez des crevettes fraîches et dites que vous ne connaissez rien de plus agréable que cette délicieuse sensation de *puri-puri*… Succès assuré !





simples comme du poisson grillé accompagné de *daikon oroshi* (*daikon* pressé) et d'un filet de jus de citron », ajoute cet expert qui passe une journée par semaine dans les cuisines d'un restaurant japonais à New-York, histoire d'apprendre les tours de main et les secrets de cette gastronomie délicate.

Mais la fraîcheur a-t-elle un goût spécifique ? Oui, répondent les experts. Surtout lorsqu'il s'agit de poisson ! En effet les pêcheurs et maîtres sushis japonais maîtrisent à la perfection le « *ikejime* », cette manière unique de tuer le poisson de telle sorte que le goût du frais reste intact. La méthode consiste à se munir d'un crochet spécial et à écraser le rhombencéphale, cette partie du cerveau qui commande les nerfs. En coupant les artères situées au niveau des branchies et de la queue, le cœur continue de battre tandis que le sang se trouve chassé à l'extérieur. Ainsi son goût déplaisant ne vient pas gâcher la chair du poisson. Méthode impressionnante s'il en est puisqu'un poisson tué de cette manière n'est pas tout à fait mort. Ses muscles bougent encore. Âmes sensibles s'abstenir !

Pour Harris Salat, une des caractéristiques essentielles de la cuisine japonaise réside dans son métissage culinaire et cette manière unique qu'ont les Japonais d'adapter à leur goût les cuisines étrangères.

Pour preuve les fameux *tempura*, beignets de légumes et de poisson, frits dans de l'huile. Incontournables de la cuisine japonaise contemporaine, ils furent introduits au Japon au 16e siècle par les prêtres missionnaires portugais. Autre bouleversement culinaire au Japon, l'introduction de la cuisine occidentale à partir de l'ère Meiji (1868-1912) et la fin de l'interdiction de manger de la viande. Bannie du régime alimentaire au 7e siècle avec l'apparition du bouddhisme dans l'archipel, la viande est réhabilitée à la fin du 19e siècle lorsque l'empereur décide de calquer ses habitudes alimentaires sur celles des « *gaijin* » pour être (presque) aussi grands et robustes qu'eux ! La première boucherie fait son apparition à Yokohama en 1867. Mais la consommation de viande rouge reste encore très faible par rapport aux autres pays développés. Il faudra attendre les années 1960 pour que certains plats composés essentiellement de viande fassent leur entrée sur les menus japonais, tels le *sukiyaki* (bœuf sucré), ou encore le *shabu shabu* (sorte de fondue bourguignonne).

Du côté des légumes occidentaux, l'oignon est le premier à s'imposer sur la table japonaise, suivi de la carotte et de la pomme de terre. Les cucurbitacées (tomate, choux) utilisées pendant l'ère Edo pour décorer les plats, sont aujourd'hui couramment consommés sur l'archipel.

Mais c'est sous l'ère Taishô (1912-1926), que trois plats étrangers vont être retravaillés par les Japonais pour s'adapter à leur palais délicat avant de s'imposer dans le monde entier comme les nouveaux fleurons de la gastronomie nippone : le « *kareraisu* » (de l'anglais *curry rice*, importé d'Inde via les colonies britanniques), le « *tonkatsu* » (porc pané), et les « *kurokke* » (croquettes de pomme de terre frites dans l'huile).

Ironie de l'histoire : si le luxe de la cuisine occidentale (notamment française) a inspiré la cuisine japonaise aux 19e et 20e siècles, c'est désormais la saveur unique et multiple à la fois de la cuisine japonaise qui stimule nos chefs les plus créatifs. Leur « foie gras au saké » et autre « daurade à la vapeur de thé vert » ont donné un sérieux coup de vieux au bœuf en daube et au coq au vin… ■

**[1] On peut visiter son site : www.japanesefoodreport.com**



*Le porc pané : un "classique" qui n'a même pas un siècle.*

UMAMI

**EN 1908, A L'OCCASION D'UN SÉJOUR EN ALLEMAGNE, UN CHIMISTE JAPONAIS, KIKUNAE IKEDA (1864-1936), FAIT UNE DÉCOUVERTE QUI VA BOULEVERSER L'INDUSTRIE ALIMENTAIRE NON SEULEMENT AU JAPON MAIS DANS LE MONDE ENTIER**

# Quand les Japonais « inventent » le 5e goût



Par Patrick **DUVAL**

La découverte d'Ikeda tient en un mot - *umami* - qui signifie délicieux en japonais.
De quoi s'agit-il ? Tout simplement, selon Ie chercheur, d'un nouveau goût de base, parfaitement distinct des quatre goûts répertoriés jusque-là : le sucré, le salé, l'acide et l'amer. Un « 5e goût » en quelque sorte. L'avenir lui donnera raison car, même si beaucoup l'ignorent encore, l'u*mami* est aujourd'hui reconnu comme un goût à part entière.
Ce n'est pas au Japon mais en Allemagne où Ikeda a séjourné deux ans, que ce chercheur dont les papilles sont à l'évidence d'une sensibilité hors normes, repère dans les asperges, la tomate ou le fromage, aliments totalement nouveaux pour lui, un arrière-goût commun qu'il rapproche aussitôt d'un autre qu'il connaît en revanche très bien : celui de l'algue kombu. Dans son pays, depuis des siècles, cette laminaire sert en effet de base au bouillon *dashi* utilisé pour la confection de la plupart des plats japonais à commencer par la fameuse soupe miso.

### Du glutamate dans le corps humain

Ce goût particulier, Ikeda le découvre très vite, est celui du glutamate, un acide aminé isolé 40 ans plus tôt à partir du gluten de blé par un chimiste allemand : Karl Heinrich Leopold Ritthausen.
On sait depuis que le glutamate est aussi présent dans la viande, les laitages (notamment dans le


crédit : fotolia

*Les copeaux de bonite séchée sont très riches en glutamate*

parmesan), certains légumes, et qu'il existe aussi en grande quantité dans la plupart des sauces à base de poisson utilisées en Asie, notamment le fameux nuoc mam vietnamien qui en contient 1370 milligrammes pour 100 grammes. Plus étonnant, on trouve également du glutamate dans le corps humain (notamment dans le lait maternel) et des études montreront par la suite que notre langue est naturellement pourvue de « récepteurs du glutamate » spécialisés dans la reconnaissance de ce goût.

Très excité par sa découverte, Ikeda, aussitôt de retour à Tokyo, se met à étudier sérieusement la composition du kombu dont il parvient à extraire le fameux glutamate. Il constate alors qu'il s'agit exactement du même acide aminé que celui qu'avait isolé Ritthausen à partir du gluten de blé. Il fait aussitôt breveter son « invention » et se met à produire le glutamate industriellement par fermentation du blé.

## Un fantastique « exhausteur de goût »

Dans les années 50, le glutamate de sodium (MSG), beaucoup plus facile à produire car purement synthétique, vient remplacer celui qui était obtenu par fermentation. Le succès de cet additif devient alors planétaire et les chefs du monde entier - notamment chinois – se mettent à l'utiliser pour relever le goût de leurs plats. Aux Etats-Unis, en Europe, les fabricants de chips, de cacahuètes et autres biscuits apéritifs constatent qu'enrichis au MSG leurs produits se vendent bien mieux. Car outre son goût particulier, le glutamate se révèle être également un fantastique « exhausteur de goût ». Cela signifie qu'il a la propriété d'améliorer très nettement la saveur naturelle de tout produit cuisiné.

C'est au point qu'il devient de plus en plus difficile de trouver des produits sans MSG,

## Faut-il interdire le glutamate ?

Un tel succès suscite évidemment toutes sortes de réactions et à maintes reprises, les fabricants de glutamate ont dû faire face à des attaques destinées à jeter le discrédit sur un ingrédient finalement encore mal connu.

La première campagne anti-glutamate part des Etats-Unis où le MSG a pourtant été reconnu comme sans danger pour la santé dès 1959 par la FDA après un avis favorable de la FAO et de l'OMS. C'est un médecin du nom de Robert Ho Man Kwok qui, en 1968 lance le débat en expliquant avoir ressenti un engourdissement du cou ainsi qu'une sensation de pression sur les muscles du visage après avoir mangé de la nourriture chinoise. Très vite, il en vient à suspecter le MSG d'être à l'origine de ces troubles qu'il baptise derechef « Syndrome du Restaurant Chinois » (SRC). De très nombreuses études ont été menées suite à cette campagne sans qu'aucune ne prouve jamais clairement l'implication du glutamate dans les malaises ressentis.

Non seulement la FDA n'a pas changé d'avis mais elle a renouvelé à plusieurs reprises le certificat d'innocuité du MSG. Son homologue européen, le Comité Scientifique sur l'Alimentation de la Commission Européenne, a confirmé, en 1991, la pleine sécurité du glutamate monosodique ajoutant même qu'il était inutile d'indiquer un « indice numérique de consommation quotidienne acceptable ».

Cela n'empêche pas plusieurs restaurants ou fabricants de plats cuisinés d'afficher « garanti sans glutamate » pour rassurer leurs clients.

L'année suivante, alors qu'on découvre que le glutamate sert de neurotransmetteur dans le cerveau humain, un autre chercheur américain, John W. Olney, réalise un certain nombre d'expériences sur des souris âgées de 2 à 9 jours, leur injectant des doses massives de MSG et

## Deux petits frères du glutamate

Outre le glutamate, deux autres substances, également découvertes par des chercheurs japonais, produisent à peu près, eux aussi, le goût « umami ». Il s'agit tout d'abord de l'inosinate qu'on trouve dans la bonite séchée (celle-ci est associée au kombu pour faire le *dashi*). Elle a été découverte en 1913 par Shintaro Kodama.
Ce n'est qu'en 1957 qu'Akira Kuninaka révèle l'agent *umami* qu'on trouve dans le champignon *shiitake* : le guanylate. Comme le glutamate, ces deux nucléotides sont largement utilisés dans le monde comme additifs alimentaires et exhausteurs de goût.

provoquant de ce fait de graves lésions cérébrales chez les rongeurs. Là encore, de nombreuses contre expériences ont été menées prouvant toutes clairement que, même à fortes doses, le MSG ne provoque aucune maladie neurodégénérative. Les chercheurs ont au contraire démontré que le cerveau humain maintient un strict contrôle de la quantité de glutamate qu'il contient et que celui-ci ne passe qu'en très faible quantité du sang dans le cerveau.

### Trop bon !

La dernière attaque est sans doute la plus sérieuse car elle part de ce qui est considéré comme la qualité première du MSG : donner un meilleur goût aux aliments et, par conséquent, développer l'appétit. En sublimant certaines saveurs comme celle des chips ou des cacahuètes pour lesquelles il est très couramment utilisé comme renforçateur de goût, le MSG en fait des aliments quasi addictifs qu'il est très difficile de se retenir de grignoter. Résultat : une surconsommation conduisant souvent à l'excès de poids. Mais d'une part, il ne viendrait à l'idée de personne de demander une interdiction de la mousse au chocolat ou du foie gras sous prétexte que c'est « trop bon »… Et d'autre part, le sel contenu dans ces amuse-gueule joue sans doute un rôle important dans l'addiction. Soulignons en outre que les pays asiatiques où le gluatamate est le plus consommé ne figurent pas parmi ceux ayant le plus d'obèses.
A l'inverse, une étude menée en France en 1991 par France Bellisle de l'INRA sur 65 sujets âgés en moyenne de 84 ans, a clairement mis en évidence le rôle positif du glutamate dans la quantité de nourriture spontanément ingérée permettant ainsi à ces personnes, souvent déficientes en calcium ou en magnésium, d'en absorber la dose correcte.



crédit : fotolia

*Après l'algue kombu, le parmesan est l'aliment le plus riche en glutamate naturel.*

# Vous avez dit **bizarre ?**

**SI MANGER DU POISSON CRU N'EFFRAIE AUJOURD'HUI PLUS GRAND MONDE EN FRANCE, IL N'EN VA PAS DE MÊME DE CERTAINS PLATS DONT LE GOÛT N'EST PAS PRÊT DE SÉDUIRE NOS PAPILLES POURTANT ENTRAÎNÉES - PAYS DU CAMENBERT OBLIGE - À DES SAVEURS AUTREMENT PLUS "CHARPENTÉES"…**

Par Jean-Luc **TOULA-BREYSSE**

Il faut le reconnaître, en matière de goûts, l'archipel nippon promet aux plus audacieux de belles aventures. Le néophyte sera bien avisé, cependant, de commencer en douceur son voyage gustatif en essayant l'*umeboshi,* par exemple, une petite prune séchée et saumurée dans le sel, très populaire au Japon, mais dont la saveur extrêmement acidulée surprend. Avec le temps, même les plus réfractaires en redemandent.

Un autre mets emblématique fait a déjà fait couler presque autant d'encre que de salive : le *natto*. Les Japonais l'apprécient comme nous le fromage. Le *natto* est une préparation de haricots de soja fermentés, riche en protéines et bon marché. Sa texture gluante, une fois battue vigoureusement, devient mousseuse et filandreuse. Mais son goût est-il aussi mauvais que son apparence le laisse supposer ? Sans parler de sa fragrance digne d'un munster…

L'ancêtre du sushi, le *narezushi*, a lui aussi de quoi surprendre un palais occidental. Hautement nutritive, cette préparation, jadis méthode de conservation du poisson macérant longuement avec du riz salé, n'est pas neutre à l'odorat. A l'exemple d'une spécialité de la région du Kansai, particulièrement réputée dans le nord de Kyoto : le *funazushi* préparé avec une sorte de carpe du lac Biwa (funa), saumuré avec du riz cuit au moins six mois ! Le *kusaya* (littéralement « le truc qui pue »), poisson séché au soleil et trempé dans une sorte de nuoc-mâm japonais à base de jus de poisson sapide et fermenté pouvant être conservé, dit-on, plus de 100 ans, a également ses adeptes. Sans omettre, le très prisé et curieux *shiokara ika*, de la seiche pimentée et saumurée dont la chair et les entrailles ont été finement coupées et mélangées.

*Le poulpe, avec ses sympathiques ventouses est encore loin d'avoir trouvé son public.*

Il faut s'armer de courage pour affronter certains mets symboliquement chargés comme le *shirako*, littéralement « les enfants blancs » qui est ni plus ni moins que du sperme de morue ! Cette matière un peu gluante aux senteurs océanes n'est pas pourtant pas désagréable en bouche à condition de ne pas savoir ce que c'est.

Aliment très apprécié en Asie, le concombre de mer a lui aussi ses inconditionnels. Les Japonais consomment ses intestins, crus, fermentés ou marinés dans le sel. Coupé en tranches, cet amuse-gueule aigre appelé *konowata*, comme le *konoko* (ovaire de concombre de mer), ravit les buveurs de saké. Plus rares dans l'archipel, les sauterelles grillées au soja font merveille à l'heure de l'apéritif tout comme les larves de guêpes ou d'abeilles délicieuses simplement sautées.

Que celui qui n'a jamais mangé d'escargots ou de cuisses de grenouilles jette donc la première pierre !



*Le mochi qui rit sera-t-il bientôt testé par le blogueur kamikaze ?*

## Le blog **« Dégueu »**

C'est ainsi qu'on pourrait traduire *Mazui over blog*, un blog lancé en 2006 par un Français vivant au Japon et qui essaie systématiquement toutes les sucreries industrielles vendues sur l'archipel. Cela va des Pocky au thé vert au Kit et Kat au yuzu en passant par quelques monstruosités comme ces kits pour faire des sushis en sucre (thon à la fraise, omelette à la banane, œufs de saumon à l'orange !). Chaque produit est testé, commenté et noté de 1 (« Kamikaze ») à 5 étoiles (« à importer en France de toute urgence »). Un blog hyper original qui mériterait au moins le prix du mauvais goût…
http://mazui.over-blog.com

ASAFUMI YAMASHITA

**INSTALLÉ DEPUIS PLUS DE 20 ANS DANS LA PETITE COMMUNE DU CHAPET DANS LES YVELINES, EN BORDURE DES BOUCLES DE SEINE, ASAFUMI YAMASHITA, 62 ANS, Y CULTIVE DES LÉGUMES EXCLUSIVEMENT JAPONAIS, DONT LA SAVEUR ET LE GOÛT, RÉPUTÉS INÉGALÉS, SÉDUISENT LES PLUS GRANDS CHEFS PARISIENS COMME PASCAL BARBOT, PIERRE GAGNAIRE OU ENCORE ERIC BRIFFARD**




photos Raphaëlle Marcadal

# Le navet élevé au rang d'art

Par Raphaëlle **MARCADAL**

“Je ne travaille qu'avec les plus grands », aime à répéter, un rien provocateur, le roi du navet japonais, qui consent à approvisionner la Tour d'Argent, alors que l'établissement n'a qu'une seule une étoile Michelin, « en raison de son histoire et de son riche patrimoine culturel ».
Il faut dire que ce spécialiste des *hakusai* (choux chinois), *kabocha* (potimarron), *kabu* (navet -30% de son chiffre d'affaire-) et autres légumes japonais est un sacré personnage qui refuse toute forme de compromission. « C'est le client qui me cherche, pas moi », affirme sans-rire ce seigneur, avant d'ajouter : « je travaille avec qui je veux, au prix que je souhaite et c'est moi qui décide du contenu de ma livraison ».
Carte blanche est donc donnée à ce maraîcher



*Des navets entretenus et taillés comme des bonsais.*

qui, on l'aura compris, ne mâche pas ses mots ! Il faut dire que le bougre est en situation de monopole avec ses 40 espèces de légumes japonais cultivés toute l'année sur 1000 m² de serres. Un sacré avantage qui lui permet de choisir sa clientèle en toute liberté.

« Si le chef a la grosse tête, je ne travaille pas avec lui. Il faut que sa personnalité me plaise », admet en souriant ce stakhanoviste du vert qui vient de refuser de ravitailler le nouveau restaurant de Joël Robuchon à Monaco, jugé « trop loin ».

Son compatriote, le couturier Kenzo, a essuyé le même refus, car il « habitait près de Bastille ». En effet Monsieur Yamashita, qui se déplace lui-même en fourgonnette pour assurer ses livraisons les mardis et vendredis, ne « veut pas aller au-delà de l'Opéra » !

Mais pourquoi un tel engouement de la part de nos célèbres chefs pour de vulgaires *daikon* (radis blanc) et autres *yasai* (légumes) nippons presque tous méconnus du grand public ?

« Les légumes japonais sont de bien meilleure qualité que les légumes français », explique le maraîcher. « Ils sont moins fibreux, moins gorgés d'eau, ont moins d'amertume et leur goût est nettement supérieur. C'est pour cette raison que les grands chefs français, toujours à la recherche de la perfection et de la rareté des produits aiment mes légumes. Ils peuvent jouer avec et se laisser guider au gré de leur inspiration », ajoute-t-il.

Autre explication, plus marketing celle-ci, le boom actuel de la cuisine japonaise réputée

pour sa richesse gustative et ses vertus nutritionnelles. Cet enthousiasme pour une cuisine « exotique » ou considérée comme telle n'est pas sans rappeler, selon Monsieur Yamashita, le phénomène du japonisme de la fin du 19e siècle, lorsque les artistes français découvrirent les estampes nippones (*ukiyo-e*) et essayèrent de les copier.

Toutefois, Monsieur Yamashita souhaite aller au-delà du simple effet de mode : « j'ai envie de transmettre également un peu de la culture japonaise à travers mes légumes », dit-il, d'un ton sérieux.

« Dans la gastronomie française, il y a beaucoup de gâchis. Par exemple, lorsque les cuisiniers font des sauces en utilisant des légumes, ils vont seulement garder un peu de feuilles et jeter tout le reste, alors qu'au Japon le légume est utilisé dans sa totalité. J'aime expliquer aux chefs français comment ils peuvent cuisiner mes légumes en optimisant le produit et en réduisant les pertes », explique ce perfectionniste dans l'âme.

« Il m'a fallu 6 à 7 ans pour que mes tomates et mes navets atteignent un goût qui me satisfasse pleinement », assure-t-il. Mais le résultat en vaut la peine : ses légumes sont aussi délicieux crûs que cuits. Pas besoin de sauce pour en rehausser le goût.

C'est d'ailleurs en croquant par hasard un de ses légumes crus que le chef du célèbre restaurant gastronomique Ledoyen décida il y a quelques années d'accorder sa confiance à Monsieur Yamashita et de lui acheter ses légumes. Le bouche à oreille a fait le reste et le Japonais est devenu la coqueluche des stars du petit guide rouge.

Son succès, il ne le doit pourtant qu'à lui-même et à son travail acharné. De la patience et de la persévérance, voilà ce qui a nourri son potager depuis qu'il fut pris de l'irrésistible envie d'y planter quelques graines ramenées de sa terre natale il y a une dizaine d'années, après une crise de nostalgie aigüe pour les légumes de son enfance. Mais l'arme secrète du Maître est ailleurs et relativement inattendue : « Je taille mes légumes comme des bonsaïs », explique cet ancien éleveur d'arbres nains, un art hérité de son père. Pour l'anecdote, il fût même un temps chargé de veiller au bonsaï de Mme Chirac !

A personnalité atypique, chemin de vie atypique. Arrivé pour la première fois en France à l'âge de 22 ans pour y étudier la musique et les Beaux-Arts, Asafumi Yamashita fut successivement joueur de batterie, golfeur semi-professionnel et éleveur de bonsaï, avant de devenir un autodidacte du légume, réclamé par les plus grandes tables du Tout Paris.

Si l'homme reste peu connu en France, il en va différemment au Japon où il fait l'objet de nombreux reportages télévisés. En octobre dernier, une équipe de production de « Tokyo Telebi » (Tokyo TV) est venue s'installer chez lui une semaine afin de faire un reportage sur ses légumes et son illustre clientèle. Passionnés de gastronomie et fins connaisseurs des étoiles Michelin les Japonais sont en effet ravis et fiers de savoir que leurs légumes sont appréciés des plus grands chefs français. Des groupes d'étudiants en agriculture viennent même lui rendre visite pour voir comment il travaille et tenter de percer son secret.

Une médiatisation qui ravit le Maire de la commune mais qui fait grincer des dents les locaux d'autant plus que « l'étranger » Yamashita, en rajoute : « Tout le monde me connaît ici mais moi je ne connais personne ».

Toutefois ne nous fions pas aux apparences. Sous son air débonnaire se cache un homme d'affaires avisé qui planche actuellement sur les moyens de répondre à une demande exponentielle de ses clients.

« Actuellement l'hôtel Meurice et le Crillon




*Inconnu en France, star au Japon.*

## Adresse

**Le Kolo**
Chemin des trois poiriers
78130 Chapet
Tél : 01 30 91 98 75
http://a.yamashita.free.fr
(site en japonais)

## Un repas japonais **« à la bonne franquette »** au Kolo dans les Yvelines

Depuis 2005, Asafumi Yamashita et son épouse Naomi font également « chambre d'hôte ferme » chez eux, dans leur maison rustique, qui est un ancien relais de chasse datant des années 1930.
Aux fourneaux, la maîtresse de maison, ancienne danseuse, propose des repas de *katei ryôri* (cuisine familiale japonaise) inspirée par les légumes de saison cultivés par son mari.
Ici pas de chichi, l'ambiance est à la bonne franquette. Pendant que sa maman prépare le repas, Eiko, 5 ans, fait du vélo entre les tables.
Même si ma visite effectuée en janvier ne correspond pas à la meilleure saison pour profiter des légumes du célèbre potager, j'ai pu déguster différents plats traditionnels japonais dont les petites pousses d'épinards saupoudrées de copeaux de *katsuoboshi* (bonite séchée) et marinées dans un bouillon moitié *dashi* - moitié *mirin*, ou encore les *tsukemono* (légumes vinaigrés) maison, servis en même temps que le bol de riz et la soupe misô maison.
Mais ce sont les tempuras d'oignons-maïs et d'algues fourrées au natto (également maison) que j'ai préférés. Un vrai régal. Au passage, Monsieur Yamashita est fier de me signaler qu'il a reçu l'année dernière dans cette même salle à manger, tous ses clients étoilés pour un repas en toute simplicité. Le décalage entre l'univers luxueux dans lequel évoluent ces gastronomes et sa maison de campagne quelque peu décrépie n'en finit pas de ravir cet original !
Seul bémol à mon déjeuner: le froid polaire qui règne dans la grande salle uniquement chauffée avec un poêle d'appoint glissé sous la table, à la japonaise ! Heureusement que j'ai une couette de *kôtatsu* sur mes genoux !
Frileux s'abstenir en hiver !
Déjeuner 35 euros sans les boissons.

sont sur ma liste d'attente. Je vais bientôt tripler la surface actuelle de mes serres pour satisfaire la demande », confie-t-il.
Mais lorsqu'on lui demande s'il envisage de passer à la culture bio, le bonhomme répond d'un air narquois : « je ne suis pas contre le bio mais contre les gens qui gravitent autour. D'où qu'ils viennent, ils se ressemblent tous. Je n'aime pas cette uniformisation ».
S'il a succombé lui-aussi il y a quelques années à la mode du vert écolo, il a vite abandonné ses velléités de culture bio après la succession d'hivers doux qui ont transformé ses serres en paradis à insectes. « Lorsque les hivers sont rigoureux, vous pouvez encore cultiver vos légumes sans traitement, mais lorsqu'ils sont doux et humides, c'est terminé. Autant il est possible de faire pousser des feuilles d'épinards sans pesticide, autant c'est impossible avec les « daikons » et les navets. Au lieu de ramasser 300 navets, vous en récoltez seulement 2 ou 3 ».

# Week-end nippon à

**DES SUSHIS AU PAYS DES TAPAS ? PAS SI ÉTONNANT QUE ÇA, LE CONCEPT EST LE MÊME : PETITES PORTIONS ALLIÉES À DES PRODUITS DE QUALITÉ. UNE AUBAINE POUR LES SUSHI BARS ! A BARCELONE, ON EN COMPTE UNE TRENTAINE, SANS PARLER DES RESTAURANTS CATALANS, DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À GLISSER SUSHI ET SASHIMI DANS LEUR CARTE.**

Textes et photos
Brigitte **PERRIN**

Depuis les Jeux Olympiques de 1992, la capitale catalane ne cesse de bouleverser les traditions. Culture, urbanisme, gastronomie : tout y passe ! Dans ce contexte, la cuisine nippone n'a pas eu de mal à se faire une place. Venus de tous horizons, les chefs se bousculent dans les cuisines des restaurants japonais.

Pour du vrai japonais, direction le **Matsu,** situé à 5 km au Nord de Barcelone, dans un centre commercial flambant neuf de la banlieue très prisée de San Cugat. L'équipe, japonaise, affiche des CV impressionnants. Mutsuo Kowaki, chef sushi spécialisé dans la cuisine kaiseki, s'est formé à l'école Heisei et a fait ses classes à Tokyo et Jakarta. Shigeru Sekido, chef de cuisine pour les plats chauds, est passé par l'école Hattori de Tokyo avant d'intégrer les meilleurs restaurants japonais. Ici pas de *yakisoba* (nouilles sautées), considérées comme du fast-food. En puriste et en garant de la haute cuisine japonaise, Matsu mise sur des produits de saison d'une fraîcheur irréprochable, avec des plats du jour réalisés en fonction des trésors dénichés au marché : thon aux trois textures -façon sashimi, tartare et tataki-, pouce-pied (crustacé très prisé en Espagne) sauce miso, et parfois, meme, alloyau de boeuf de Kobé à la chair fondante. Les plus fortunés craqueront pour le menu du Chef : un véritable festival de créations raffinées. **Compter 50 euros**



*Hideki Matsuhisa, le chef japonais préféré de Ferran Adria.*

Les amateurs de poisson cru fileront les yeux fermés chez **Shunka,** l'un des meilleurs bars à sushi de Barcelone. Caché dans une petite rue secondaire à deux pas de la cathédrale, c'est le repaire des Japonais de Barcelone et de quelques chefs de renom, dont le plus connu des Espagnols : Ferran Adria. Chaque jour, ils se bousculent sous le noren (court rideau japonais) flottant au-dessus de la porte d'entrée du restaurant de Hideki Matsuhisa.
Seulement voilà, le jeune chef japonais a récemment semé la panique en ouvrant le **Koy Shunka,** à deux pas du premier. Plus haut de gamme que son aîné, le Koy Shunka est aussi plus élitiste : 60 euros contre 40. Le vrai plus ? La variété et la créativité. Les plats, eux, restent fidèles à la conception japonaise : authentiques et sans concession.



# Barcelone




*Mito, du restaurant Yashima, le roi du teppanyaki.*


*Kazutoshi Komuta dirige Shibui, une "institution" à Barcelone.*

Le restaurant **Yashima** détient quant à lui le titre de la meilleure "cocina a la plancha" (teppanyaki) de Barcelone. Pour preuve, les diplomates et les « expats » nippons trouvent toujours une bonne occasion pour s'y retrouver. C'est pour Mito, un Japonais de 46 ans qui a dédié sa vie à l'art du teppanyaki, qu'ils viennent. Perchés sur des tabourets devant les énormes plaques chauffantes, les aficionados passent des heures à observer le maître jouer du couteau comme s'il s'agissait d'une épée de samouraï. Situé dans le quartier financier Les Corts, réputé pour ses restaurants chic et de qualité, Yashima sert également des sushi, des maki, des tempura, des nouilles udon, ou, pour les plus carnivores, du *sukiyaki*. Mais il serait dommage de passer à côté des couteaux de Mito.
**Compter entre 50 et 60 euros**

Dernier Japonais pur souche, et non des moindres : Kazutoshi Komuta. Ce cuisinier de vocation pose ses valises à Barcelone en 1993 et marque de son empreinte les meilleurs nippons de la capitale catalane. Une expérience de quinze ans qui lui ouvre les portes du **Shibui**, l'une des institutions japonaises de Barcelone. Le maître-mot de Kazutoshi ? L'adaptation. Aux diversités culturelles, aux nouvelles techniques, aux nouveaux ingrédients. Dans l'assiette, c'est original, précis et talentueux : son tiramisu aux oursins est renversant (mascarpone, oursin frais, sauce soja, oeuf et wasabi), et son flan avocat-tofu, surmonté d'une pointe de wasabi et servi avec une sauce mirin-soja, vraiment inoubliable. **Compter 40 euros**

Certains étrangers n'ont rien à envier aux chefs japonais. Dans le quartier branché-bohème de Gràcia, deux établissements tirent leur épingle du jeu : le **Kibuka Goya** et son petit frère le **Kibuka Verdi,** tous deux tenus par des Brésiliens amoureux de la gastronomie japonaise. A la carte : des spécialités nippones adaptées aux palais occidentaux. Dans la taverne de la rue Goya, typique de Barcelone (murs blancs et poutres apparentes), maki, tempura, et tataki sont exquis. Plus surprenant mais tout aussi bon : le Paulista, la spécialité maison à base de bananes frites inventée par le chef brésilien. Dans le restaurant de la rue Verdi, plus petit mais tout aussi accueillant, essayez le tataki ura-

## Marché de **la Boqueria**



C'est le rendez-vous des chefs, qui viennent se confronter à la horde de touristes qui afflue tous les jours dans le marché le plus emblématique de Barcelone. Dans l'allée des poissonniers, le poisson a l'oeil rond et brillant, la chair ferme et élastique, et les branchies rosées et humides. Les chefs sushi se ruent notamment sur l'étal du Pescados Gaña, tenu par Maria Luisa (photo).

## Bonnes adresses

**Matsu. Trade Center II :**
Av. de les Corts Catalanes,
8 - 08173 Sant Cugat
del Vallès.
T. 93 587 84 64

**Shunka. Sagristans :**
5 bajos
08002 Barcelona
T. 934 124 991

**Koy Shunka :**
C/ Copons,
7 - 08002 Barcelona
T. 934 127 939

**Yashima :**
Av. Josep Tarradellas,
145 - 08029 Barcelona
T. 934 190 697

**Shibui :**
C/ del Comte d'Urgell,
272 - 08036 Barcelona
T. 933 219 004

**Kibuka Verdi :**
C/ Verdi,
64 - 08012 Barcelona
T. 934 159 217

**Kibuka Goya :**
C/ Goya,
9 - 08012 Barcelona
T. 932 378 994

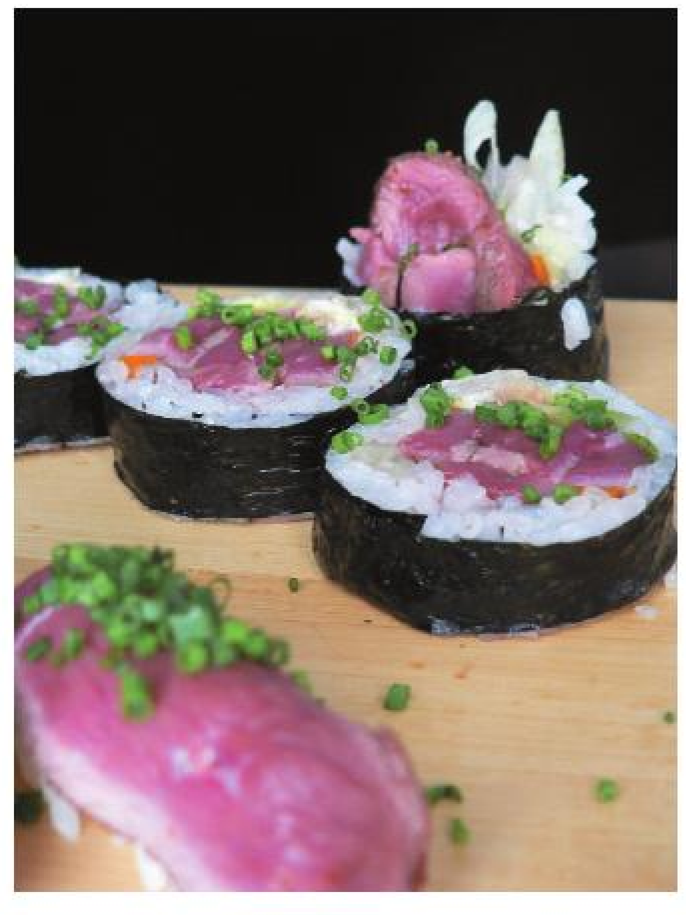
**Carpe Diem Lounge Club :**
Paseo Maritimo - 08005
Barcelona

**Blue Finn :**
Port Balis Local
3, 08392 Sant Andreu de
Llavaneres
T. 937 927 592

**Hello sushi :**
C/ Junta de commerç,
14 - 08001 Barcelona
T. 934 120 830

**Cirkus :**
C. d'Avinyo,
24 – 08002 Barcelona
T. 933 183 855

**Ikibana :**
Passeig Picasso,
32 – 08003 Barcelona
T. 932 295 732



*Chez Kibuka, le Japon tendance Brésil.*

maki (tataki de thon, avocat et sésame entourant une tempura de langoustine, mayonnaise et sauce piquante à base de gobô -racine de bardane), le *spicy maguro tempura*, un délicieux beignet d'algues, thon piquant et asperges vertes, ou encore les *yakisoba*, parfaitement sautées. A 25 euros le menu, c'est le meilleur rapport qualité-prix de Barcelone.

## VAMOS A LA PLAYA...

Impossible d'évoquer Barcelone sans penser à la mer. Version branchée, **le Carpe Diem Lounge Club (CDLC)** surfe sur un concept qui marche depuis déjà cinq ans : resto de plage le jour et resto-discothèque la nuit. A peine le repas terminé, la clientèle s'empresse d'aller danser aux rythmes des DJ tendances, au milieu d'un décor hétéroclite -divans Marie-Antoinette, tapis *made in* India, chandeliers Louis XV. Côté carte aussi, c'est hétéroclite : les sushis et les tempuras côtoient le magret de canard au shiitake, les omelettes catalanes et les club-sandwichs au jambon ibérique. C'est Alfonso, un Madrilène de 32 ans qui a eu pour mission de passer 30% de la carte du CDLC à la sauce nippone. Aujourd'hui, il supervise cinq chefs. La majorité des clients se ruent sur les tablas de sushis, ces plateaux de 20 à 40 pièces un peu vite engouffrées... au détriment des yakisoba, des tataki de thon et des tempura de langoustine, qui pourtant valent le détour. Peut-être pas le meilleur, mais assurément le plus tendance.

**Compter 30 euros**

Au **Blue Finn,** on est loin des paillettes. Ici on vient pour bien manger, pas pour être vu. Caché dans une ruelle à Puerto Balis, petit port situé à 30 mn (en train) de Barcelone, le restaurant compte parmi ses clients plusieurs propriétaires de yatch qui aiment la bonne chère. Depuis son ouverture en mars 2008, on tourne à plein régime midi et soir, avec une clientèle majoritairement catalane. Parmi les habitués, certains s'attablent jusqu'à 5 fois par semaine autour du sushi bar ! C'est Alex, le chef d'origine brésilienne, qui orchestre les 4 cuisiniers. Toujours très concentré sur la découpe des poissons, ce trentenaire un peu timide ne relève la tête que pour vérifier que les clients sont satisfaits. La carte affiche une cuisine japonaise contemporaine. Dans l'assiette, c'est beau et c'est bon : tartare de toro (thon gras) surmonté d'oeufs de poisson volant accompagné d'une sauce soja-sésame, boeuf *wagyu* étonnamment tendre à peine assaisonné de sauce soja, magret de canard fondant en sauce ponzu, ou encore couteau de mer sauce miso, d'une simplicité désarmante... Les plus audacieux opteront pour les spécialités maison : le maki du chef, savant mélange de foie gras, poisson blanc et… menthe ! Ou version sucré/salé, un maki rempli de toro, de crème de fromage et de… fraise, enrobé de sucre de canne caramélisé au brûleur. Etonnant !

**Prix moyen: 40 euros**



*Au Bluefin, des sushis façon crème brûlée...*

## Brochette de sushiwomen

**Machos, les Espagnols ? A en croire le nombre de sushiwomen qui sévissent à Barcelone, pas du tout !**

Avec 12 ans d'expérience, Yukie Horita est la première sushiwoman de Barcelone. Depuis 2002, cette pétillante chef moitié japonaise, moitié péruvienne tient les rênes d'**Hello sushi,** un lieu à son image : chaleureux, coloré et sans chichi. Malgré une carte assez classique (salade d'algues, pousses de soja, graines de sésame et sauce wafu; shiitake à la plancha; magret de canard au gingembre sauce mirin, sushi, maki et sashimi), la cuisine n'est pas très raffinée. Dommage, le lieu est attachant.

**Compter 20 euros**

Un peu plus fin, le **Cirkus** ose un concept original : sushi y moda. Les sushis, c'est la colombienne Luisa. La mode, c'est son mari Rodrigo, colombien lui aussi. Situé en plein coeur du barrio Gotico, planqué dans une petite rue pavée et tortueuse typique du quartier, le Cirkus affiche une cuisine japonaise aux accents tropicaux. Les plats sont très souvent agrémentés de fruits, comme le Cirkus Roll (gambas, saumon, crème de fromage, mangue et sauce piquante), ou le Chirashi Cirkus, la spécialité maison composée d'un énorme bol de riz recouvert de poissons blancs, soja, shiitake, avocat, concombre, oeufs de capelan, fraise, ananas et mangue, le tout couronné d'algues. Copieux et roborratif ! **Compter 25 euros**

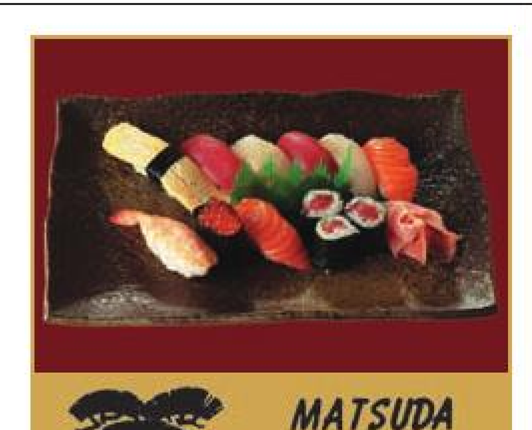
Mais la gagnante des suhsiwomen est sans conteste Yasuko Kawasaki. La quarantaine assumée, cette Japonaise pure souche apprend la technique auprès de son oncle, chef sushi à Osaka, et fait ses armes auprès de grands chefs japonais de Tokyo. A **l'Ikibana,** ouvert en janvier 2008, elle forme un duo détonnant avec le Brésilien Joao : la rigueur et la retenue nippone face à la spontanéité et l'exubérance brésiliennes. Dans les assiettes, le mariage est plus que réussi : le meilleur de la cuisine japonaise fusionne avec le meilleur de la cuisine brésilienne. Ceviche de poisson blanc ou encore maki de gambas, crème de fromage et avocat nappé d'huile d'olive et de ciboulette. N'hésitez pas à goûter au boeuf Kobe, délicatement fondant et savamment emprisonné dans un hamburger. Pour voir les artistes à l' oeuvre, il vous suffit de vous tourner vers le mur au fond du restaurant sur lequel sont projetées les coulisses des cuisines. **Compter 30 euros**

# La liste des restaurants japonais à Paris et en France

**IL Y A PLUS DE 600 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. CONSULTEZ-LE RÉGULIÈREMENT POUR DÉCOUVRIR LES NOUVEAUX RESTAURANTS RECOMMANDÉS PAR LA RÉDACTION DE WASABI.**
**LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.**

## 1er arrondissement

**AKI** 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
**ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI**
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06
**DESTINATION JAPON (VOYAGE)** 01 42 96 02 32
11, rue Villedo
**EBISU** 01 42 61 05 90
19, rue St Roch
**EDOKKO** 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
**FOUJITA** 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
**FOUJITA 2** 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
**FUKUYA** 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec
**HELLO SUSHI** 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
**HIGUMA** 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
**HIGUMA** 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
**JAPORAMA** 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
**KILALA** 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins
**KINUGAWA** 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
**KUNITORAYA** 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
**LAI LAI KEN** 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
**LIBRAIRIE JUNKUDO** 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
**MATSUDA** 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
**MATSURI RICHELIEU** 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
**MIDORY** 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
**MIYOSHI** 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
**NANIWAYA** 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
**NODAIWA** 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
**OFFICE DU TOURISME JAPONAIS**
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29



**MATSUDA**
Restaurant Japonais

**Restaurant MATSUDA**
19 rue St-Roch 75001 PARIS
**01 42 60 28 38**
Sauf dimanche
12H-14H30, 19H-22H30

**SAGANO** 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
**SAPPORO RAMEN** 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
**SAPPORO RAMEN** 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
**SUSHI GAN** 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
**SUSHIRAMA** 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée
**TAKARA** 01 42 96 08 38
14, rue Molière
**TORAYA** (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
**TOTOYA** 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis
**VILLA TOKYO** 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
**YAKINIKU** 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
**YASUBE** 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
**YOU HEISEI** 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne
**ZEN** 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle



**ZEN**

Cuisine japonaise contemporaine
8 rue de l'Echelle
**01 42 61 93 99**
Ouvert tous les jours



## 2e arrondissement

**AAA (ECOLE DE JAPONAIS)** 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin
**AICHI** 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
**BOOK OFF (librairie)** 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
**CHEZ MIKI** 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois
**COMPTOIR DU SUSHI** 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
**DEVANT VOUS** 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
**EDOKKO** 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
**FURUSATO** 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil
**HOKKAIDO** 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
**JUJIYA (ÉPICERIE)** 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
**KIM CHI** 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
**KINTARO** 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin




**EDOKKO**

**Spécialité de sushi**
163 rue Saint Honore, 75001 Paris
**01 58 62 49 23**
Ouvert tous les jours

**KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)** 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
**KOETSU** 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
**KYOTORI** 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
**MATSU SUSHI** 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
**MATSURI SUSHI** 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
**MICHI** 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
**MOMIDJI** 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
**OGURA** 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
**OKINAWA** 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
**TOKYO SUSHIS** 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
**TOYOTOMI** 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
**TSUBAKI** 01 49 24 05 09
10, rue de Port Mahon
**YAMAMOTO** 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais

**YOKOSUNA** 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan
**YOKOSUNA** 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

## 3e arrondissement

**KAGAYAKI** 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais
**TAÉKO** 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
**SUSHI BAR** 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
**SUSHIBOX** 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
**SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
**SUSHI WEST** 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
**TSUBAKI (GALERIE)** 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin
**YOSHIGAWA** 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

## 4e arrondissement

**AKATSUKI** 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
**ALLO SUSHI** 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
**AOYAMA** 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
**BISTRO TOKYO** 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
**IKAT (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
**ISAMI** 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
**KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
**KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
**KYO** 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
**MINORI** 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
**MIYAKODORI** 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
**SUN** 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
**LE PALAIS DES THÉS** 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
**SUSHI PARADIS** 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
**TAKAOKA** 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
**TAKIMI** 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

## 5e arrondissement

**AKIDA** 01 43 36 67 43
121 rue Monge
**ASIA TEE** 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
**EDOGAWA** 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
**GIN KAN** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
**INAGIKU** 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
**PLANET SUSHI** 01 44 08 75 00
111, rue Monge
**SASHIMI BAR** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
**YOULIN** 01 43 26 05 32
3 rue Valette



## 6e arrondissement

**AZABU** 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
**ITADAKI** 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
**HANAFOUSA** 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
**JAPOTORI** 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
**KIM'S ORIENT EXTREME** 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
**KYOTORI** 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
**MANDARINE SUSHI** 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
**OTO OTO** 01 42 22 21 56
6, rue du Sabot
**SHU** 01 46 34 25 88
8 rue Suger
**SUSHI HOUSE** 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
**TOKUGAWA** 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
**TOKYOTORI** 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
**TSUKIZI** 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
**YAKIJAPO** 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
**YEN** 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
**YUSHI** 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux





## 7e arrondissement

**AIDA** 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
**ARIDO** 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
**DAIKON** 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
**MAISON DU SUSHI** 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
**MIYAKO** 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

## 8e arrondissement

**ASIAN** 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
**BARAMAKI** 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
**CHAJIN (THÉ JAPONAIS)** 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
**HANAWA** 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
**HYOTAN** 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
**INANIWA UMAMI AN** 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
**JIPANGUE** 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
**KAKYO** 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
**KINUGAWA** 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
**KOHOHANA** 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz





**KYOTO** 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
**KYOTO ST LAZARE** 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
**MEIJI** 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
**NAKA** 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
**OKAME** 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
**PLANET SUSHI** 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
**SUSHI JAPO** 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
**SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
**YAKI KOCHI** 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
**YAMAICHI** 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

## 9e arrondissement

**CAFÉ PENINSULE** 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
**FUJI SUSHI BAR** 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
**FUJI YAKI** 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier

**HOTARU** 01 48 78 33 74
18 rue Rodier

**IZAAKI** 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette

**KIDAYA** 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette

**KUSHI YAKI** 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart

**MATSUSAKA** 01 48 00 94 64
16, rue Montyon

**MOMOKA** 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle

**NEW MATSUZAKA** 01 48 00 94 64
16 rue Montyon

**NEW YAKI KOBE** 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze

**SAKURAYA** 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière

**SHIMIZU** 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère

**SUSHI BOUBOU** 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge

**SUSHI YAKI** 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue

**TONEGAWA** 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy

**YAMAMURA** 01 48 00 90 18
1, rue Bergère

**YAMATO** 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy

**YOCEIKO** 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

## ◎ 10e arrondissement

**DAI BAN OSAKA** 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux

**ESPACE JAPON** 01 47 00 77 47
12 rue de Nancy

**NISHIKURA** 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière

**OISHI SUSHI** 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc

**PLOUM** 01 42 00 11 90
20 rue Alibert

**SUSHI SAKE** 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin

**TOKIOYAKI** 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin

**VILLA FUJI** 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette

**WAKO** 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

**YAMADA** 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

## ◎ 11e arrondissement

**AKIRA** 01 40 21 08 53
6, av. de la République

**CENTRE FRANCO JAPONAIS** 01 43 48 00 38
8 passage turquetil

**FUJIWARA** 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette

**KAMPEI** 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire

**KIMONO** 01 49 23 44 85
115, rue St Maur

**KINNOSUZU** 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette

**KYOBASHI** 01 53 36 73 34
11, rue St Maur

**MOMIJI** 01 48 06 14 72
20 rue Daval

**NAKAGAWA** 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert

**NAOKI** 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand

**PLANET SUSHI** 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir

**SAKURA** 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette

**SNG FRANCE (ÉCOLE)** 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir

**SUKIYAKI** 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette

**SUKI VILLAGE** 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne

**SUSHI** 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple

**TOYAMA** 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne

**YAKIDAI** 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette

**YAPANI SUSHI** 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

## ◎ 12e arrondissement

**GINZA** 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau

**HAYASHI** 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes

**IZAKAYA** 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon

**KOCHIYAKI** 01 43 41 59 64
3, rue Erard

**MIKACHI** 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes

**ROBATA** 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen

**SAMOURAI** 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar

**SUSHIVILLA** 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine

**SUSHI ZEN** 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton

**YEKO** 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

**ZENDO** 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

## ◎ 13e arrondissement

**DELICE SUSHI** 01 47 07 03 33
69, rue Broca

**ISHIKAWA** 01 53 79 12 76
45 rue Albert

**JAPONIKA** 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy

**MAKI SUSHI TOKYO** 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac

**MATSUYAMA** 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui

**PARIS TOKYO** 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse

**SAMOURAI** 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry

**TOKYO OSAKA** 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy

**TORI ICHI** 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

## ◎ 14e arrondissement

**ATSUMI** 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté

**GINZA** 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre

**HASHIMOTO** 01 45 43 70 56
46, rue Didot

**HOSHI** 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté

**KIRAKUTEI** 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty

**MIMOSA** 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté

**PAN SUSHI** 01 40 44 00 87
147, av. du Maine

**SUSHITORA** 01 45 42 79 76
113, rue Didot

**SUSHI GOZEN** 01 40 47 55 01
20 rue Delambre

**TORICHO** 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse

**YAMATO** 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

**YUKI & VINI** 01 42 22 39 77
3 rue d'Alençon

## ◎ 15e arrondissement

**ARITO MONTPARNASSE** 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée

**BENKAY** 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle

**FUJIYAMA MONTPARNASSE** 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine

**JAPAN SUSHI EXPRESS** 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard

**JUGOYA** 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs

**KAISEKI SUSHI** 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre

**KANAE (supérette)** 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe

**KOKUMI** 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard

**KOYUKI** 01 45 32 67 56
20, rue Gramme

**LÉGENDE DU JAPON** 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles

**MAISON DE LA CULTURE DU JAPON**
101 bis quai Branly

**MATCHAN** 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre

**NIPPON SUSHI** 01 48 28 35 28
2, rue Leriche

**NOMIYA** 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray

**OKAYAMA** 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel

**OSAKA VOUILLE** 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé

**SANMARU SUSHI** 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine

**SUSHI BENTO** 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles

**TAGAWA** 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle

**TAKI** 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay





**TOKYO SUSHI** 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
**YAMATO** 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
**YANASE** 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
**WASABI** 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

## 16e arrondissement

**AKASAKA** 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
**COMME DES POISSONS** 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
**DOMO** 01 46 47 47 77
7 rue Gros
**GO SUSHI** 01 45 25 67 00
52 av Mozart
**MATSURI** 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
**MIYAGAWA** 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
**OKYOTO** 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
**OSAKA** 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
**OZU** 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
**PLANET SUSHI** 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
**SUSHI GOURMET** 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
**SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet
**SUSHI WEST** 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
**TAMPOPO** 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
**YUSHI 16** 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

## 17e arrondissement

**AYAME** 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
**CHEZ YI (SALON DE THÉ)** 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
**ISUMO** 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
**KANNO** 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
**KIFUNE** 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
**MAKO** 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
**MIYAKO SUSHI** 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
**NAGANO** 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
**NAKAMURA** 01 40 55 96 72
25, rue Brey
**NAOKO** 01 40 08 08 78
11, rue Biot
**SHINANO** 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
**SHOGUN SUSHI** 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
**SOLEIL LEVANT** 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
**SOLEIL LEVANT** 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
**SUSHI BA** 01 42 93 11 30
99 rue des Dames

**SUSHI NAMI** 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
**SUSHI WADA** 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
**SUSHI WEST** 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
**SUSHI YAKITORI** 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
**THÉ DE YI** 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
**TIB'S** 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
**YAMATO** 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
**ZENZAN** 01 53 81 00 75
4, rue Brey

## 18e arrondissement

**ASUKA** 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
**ENISHI** 01 42 57 32 14
67 rue Labat
**FUGU** 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
**GUILO GUILO** 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
**JUN KOU KO** 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
**KEIKO** 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
**KINTARO** 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
**MIYAZAKI** 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
**MANEKI NEKO (ASSOCIATION)** 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
**NAOKO** 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
**SAKANA** 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
**SUSHI AKASHI** 01 44 90 05 68
5 rue Forest
**TOKYO** 01 42 54 3112
40 rue Custine

## 19e arrondissement

**ARIGATO** 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
**MINOWA CONCEPT** 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
**NAKAGAWA** 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
**PRÊT À CUIRE** 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
**SUSHI YA** 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
**TIB'S** 01 42 45 00 45
161 rue Manin

## 20e arrondissement

**ASAHI** 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
**SAPPORO** 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
**SUSHI BAR** 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
**TAKICHI** 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

## Boulogne-Billancourt

**SANKI** 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

## Issy-les-Moulineaux

**SUSHI KEN** 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

## Levallois-Perret

**TOTTORI** 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

# PROVINCE

# SUD

## AGEN

**OSAKA** 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

## AIX EN PROVENCE

**KYO SUSHI (À EMPORTER)** 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
**NIJI EXPRESS** 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
**SUSHIKA** 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
**YAMATO** 04 42 38 00 20
21 av des Belges
**YAMASUSHI** 04 42 39 92 50
9 rue d'italie
**YOJI** 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

## CANNES

**EDO SUSHI** 04 93 99 40 39
14 rue Mace
**FUJI CANNES** 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
**O'SUSHI** 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
**SUSHIKAN** 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
**TOKYO CANNES** 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

## CASSIS

**UNIVERSAL SUSHI** 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

## CLERMONT FERRAND

**MAIKO** 04 73 90 79 15
65 rue du Port
**SANTOOKA** 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

## MARSEILLE

**CAFÉ SUSHI** 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral
**KIM DO** 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
**LA VILLA** 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
**SHABU SHABU** 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
**SUSHI MOTO** 04 91 78 29 71
50 bd Baille
**SUSHI STREET CAFÉ** 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
**SU** 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
**ZEN PRADO** 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

## MONACO

**CAPOSUSHI** 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
**FUJI MONACO** 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne



**MAYA BAY SUSHI BAR** 00.377. 97 70 74 67
24 av. Princesse Grace
**MY SUSHI** 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

## MONTPELLIER

**LE SUSHI BAR** 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
**SAKURA** 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
**SUSHI BOAT** 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

## NICE

**JUN NICE** 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
**HOME SUSHI & SASHIMI** 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
**HOT POT** 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
**KAMOGAWA** 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
**MY SUSHI** 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
**O'SUSHI** 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
**LE ZEN** 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

## PERPIGNAN
**OMEDETO** 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

## RAMATUELLE
**NIKKI BEACH** 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

## TOULOUSE
**L'ASSIETTE JAPON** 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
**HINODE** 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
**JAPAN** 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
**JAPOYAKI** 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
**SHUN** 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
**SUSHI KAN** 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
**SUSHI OHISHI** 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
**SUSHIYA** 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
**SUSHI YAKI** 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

## SOLLIES-VILLE
**BÔ SUSHI** 06 20 14 02 82
RN 97

# OUEST

## BIARRITZ
**LE SUSHI LAND** 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

## BORDEAUX
**CAFE JAPONAIS** 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
**LE KIMONO** 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
**LE SHOGUN** 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
**MOSHI MOSHI** 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

## CAEN
**MIKA MAKI** 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
**MIYAKO** 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

## CHALLANS
**OBJECTIF ZEN** 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

## CHARTRES
**SHOGUN** 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

## LA BAULE
**LE CAFE BOUILLU** 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

## LA ROCHELLE
**FUJIYAMA** 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

## NANTES
**NOW SUSHI** 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
**TAÏ SHOGUN** 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
**TOKYO** 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

## QUIMPER
**ABALONE SUSHI** 02 98 64 38 91
17 Halle St François

## RENNES
**FUJI** 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
**SAKURA** 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

## SAINT-MALO
**TAKICHI** 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

## SOTTEVILLE-LES-ROUEN
**WASABI** 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

## SOUSTONS
**SUSHI NORI** 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

# EST

## ANNECY
**O SUSHI** 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

## CHAMBERY
**YAMAMO** 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

## DIJON
**SUSHI BAR** 03 80 50 06 56
7 rue Michelet



## GRENOBLE
**HOKKAIDO** 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
**KYOTO** 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
**OSAKA** 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
**SAPPORO** 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
**LE SAKÉ** 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

## LYON
**CHEZ FYFY** 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
**GOMAN ETSU** 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
**MATSURI** 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
**MATSURI** 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
**NOBORU** 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
**SOLEIL LEVANT** 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
**SUSHIDO** 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
**SUSHI KING** 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
**TEPPANYAKI** 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
**CHEZ TERRA** 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

## SAINT ETIENNE
**KYOTO** 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

## METZ
**OSAKA METZ** 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

## MULHOUSE
**TOKYO MULHOUSE** 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

## REIMS
**MATSURI SUSHI** 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
**TOKYO SARL** 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

## STRASBOURG
**FUJIYAMA** 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
**MIKADO** 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
**MOOZE** 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

## VITTEL
**LE COMPTOIR** 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

# NORD

## LILLE
**JOMON** 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine


L'ART D'ÊTRE SOI-MÊME


Laurent-Perrier
ULTRA BRUT
Laurent-Perrier
CHAMPAGNE


DEPUIS 1812 SINCE
Laurent-Perrier
CHAMPAGNE